

# RECETTES DE PAIN PAR MOULIGRANGE



## Pain campagne (en machine à pain)

- Ajoutez dans votre machine
  - 355ml d'eau
  - 1 càc sel marin
  - 1 càc sucre de canne bio
  - 1 càc d'huile d'olive ou de tournesol
  - 600gr de farine de froment agroécologique (75% - 85% - 100%)  
ou 630gr de farine de froment agroécologique avec des graines concassées
  - Ajoutez (optionnellement) de 30 à 40gr de vos graines préférées (courges, pignons de pins, etc)
  - 2 càc de levure sèche (veillez à ce qu'elle n'entre pas en contact avec l'eau si vous optez pour un démarrage différé)
- Utilisez le **programme pain intégrale 1kg** de votre machine
- Otez le rapidement de votre machine à la fin du programme et disposez le sur une petite grille afin que la croute durcisse pendant 1 à 2 h.
- Bon appétit 😊

## Pain campagne au levain (en machine à pain)

- Ajoutez dans l'ordre chronologique dans votre machine
  - 255ml d'eau
  - 1,5 càc de sel marin
  - 2 càc de sucre de canne bio
  - 1 càc d'huile d'olive ou de tournesol
  - 500gr de farine de froment agroécologique (75% - 85% - 100%) ou 520gr de farine de froment agroécologique avec des graines concassées
  - Ajoutez (optionnellement) de 30 à 40gr de vos graines préférées (courges, pignons de pins, etc)
  - 200gr de levain frais bien actif
  - 1,5 càc de levure sèche
- Utilisez le **programme pain intégrale 1kg** de votre machine et lancez-le immédiatement ;
- Otez le rapidement de votre machine à la fin du programme et disposez le sur une petite grille afin que la croute durcisse pendant 1 à 2 h ;
- Bon appétit 😊

## Pain campagne au levain (cuisson au four et pétrissage en machine)

- Ajoutez dans l'ordre chronologique dans votre machine
  - 255ml d'eau
  - 1,5 càc de sel marin
  - 2 càc de sucre de canne bio
  - 1 càc d'huile d'olive ou de tournesol
  - 500gr de farine de froment agroécologique (75% - 85% - 100%) ou 525gr de farine de froment agroécologique avec des graines concassées
  - Ajoutez (optionnellement) de 30 à 40gr de vos graines préférées (courges, pignons de pins, etc)
  - 200gr de levain frais bien actif
- Utilisez le **programme pâte à pizza** de votre machine et lancez-le immédiatement
- Une fois le programme terminé, travaillez le pâton sur un plan de travail pendant 15' en l'écrasant avec vos paumes et en le repliant plusieurs fois. Pétrissez ainsi jusqu'à ce que la pâte devienne élastique. Munissez-vous éventuellement d'un peu de farine pour alimenter délicatement le pâton et faciliter votre travail.
- Disposez le pâton dans un petit panier en osier couvert d'une serviette en tissu enfarinée. Disposez une serviette par-dessus pour le repos.
- Laissez reposer votre pâton pendant 24h (+/-17°C)
- Préchauffez le four à 265°C et introduisez un petit récipient rempli d'eau et une pierre de cuisson propre/un plat en fonte rond de 22cm de diamètre
- Une fois le four préchauffé, retournez votre pâton couvert de farine sur la pierre ou dans le plat préchauffé. Faites 4 à 5 incisions longitudinales avec un couteau bien aiguisé.
- Cuisez pendant 30' environ en baissant la température à 240°C.
- Admirez patiemment sa cuisson sans ouvrir le four 😊
- Otez rapidement de votre plat à la fin du programme et disposez le sur une petite grille afin que la croûte durcisse pendant 1 à 2 h.
- Bon appétit 😊

## Quelques informations pratiques

- Au plus votre farine est complète, au plus vous pouvez ajouter de levain. Pour 500gr de farine, entre 150 et 250gr de levain en fonction du type de farine ;
- Le levain permet une meilleure préservation du pain ;
- L'acidité du levain dépend du type de farine utilisé. Nous recommandons la farine de froment complète (85%) pour son bel équilibre. Une farine à 100% apportera davantage d'acidité, inversement pour une farine à 75% ;
- Les graines ajoutées n'influencent pas la quantité d'eau nécessaire et la levée de façon déterminante pour autant qu'elles soient utilisées modérément ;
- La farine peut avoir un taux d'humidité variable (en fonction des conditions des récoltes de grains et, surtout, des conditions de stockage de votre farine). N'hésitez pas à ajuster votre dosage en eau et à bien le noter ;
- Pour le pain parfait: ajoutez-y beaucoup d'amour et de passion 😊